

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE SOMMEREN 2021

| HVORNÅR | HOLD | INSTRUKTØR | HVOR | BESKRIVELSE |
|---|--|------------------------------------|---|---|
| Uge 27 Tirsdag 6/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Torsdag 8/7 10.30-12.00 | HATHA YOGA | Merethe Krogh | Endelave Skole Kongevejen 26 | Hatha yoga for alle. Iklæd dig let og løstsiddende tøj. |
| Torsdag 8/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Fredag 9/7 09.30-11.30 | VANDRETUR MED GUIDE TIL KLINTEN | Anders Grosen | P-pladsen ved Gyllinglund Vesterby 55 | Ved Klinten ser vi på dens opbygning og de mange spændende sten på stranden. Vi vil se nærmere på udvalgte sten, høre hvad de hedder, og hvorfra de kommer. Vandreturen er for alle, børn såvel som voksne. |
| Lørdag 10/7 10.00-14.00 | LERDUESKYDNING | Palle Dupont og Benny Rasmussen | Skydepladsen Ud ad vejen Øvre | Alle kan deltage. Prøv lerdueskydning med jagtgevær. Skydningen foregår under sikre forhold med skydeinstruktører. Kør ad Endelave Strandvej og følg skiltningen til skydepladsen på vej ud mod Øvre. |
| Søndag 11/7 10.00-11.00 | YOGASTUND | Rikke Schultz Nordentoft | Endelave Havn Bagved servicebygningen | "En frisk start på dagen – godt begyndt er halvt fuldendt". Det handler om stille og roligt at lande i morgenkroppen med skønne stræk, gab og lirken. Kom i løstsiddende tøj og med en yogamatte, et vattæppe eller lignende. Medbring gerne tæppe og pude. |
| Uge 28 Mandag 12/7 10.00-11.15 | CROSSFIT | Charlotte Dupont Kristensen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Mandag 12/7 11.30-12.15 | MINDFULNESS | Sonja Elgaard | Gymnastiksalen Kongevejen 26 | Mindfulness/bodyscan/meditation. Du udvikler din evne til at være nærværende i nuet og opnår afstresning, ro og en øget kropsbevidsthed. Medbring tæppe og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. |
| Mandag 12/7 13.00-14.00 | RUNDBOLD | Familien Martinsen | Sportspladsen, Kongevejen 48 | For hele familien. Det vigtigste er ikke, at du er god til kaste, gribe, løbe og slå. Men derimod at du er god til at have det sjovt. |
| Tirsdag 13/7 10.00-10.45 | TABATA WORKOUT | Eva Eriksen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Tabata workout er højintensiv og effektiv træning. Vi træner på fuld styrke i 20 sekunder, hviler i 10 sekunder og gentager cyklusen 8 gange. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Tirsdag 13/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Onsdag 14/7 10.00-??:00 | KYSTFISKERI | Søren Grauballe Klaus Bødker | Endelave Havn, ved service-bygningen | Fiskearrangement for alle aldre. Har du selv fiskestang med er det fint, ellers sørger vi for det. Vi fisker med blink men også med sandorm. Husk også gummistøvler. Vi mødes på havnen og kører/cykler ud til fiskestedet. |
| Onsdag 14/7 15.00-17.00 | KROLF | Kiss Nøhr Jensen | Sportspladsen, Kongevejen 48 | Halvt kroket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen. |
| Torsdag 15/7 10.30-12.00 | HATHA YOGA | Merethe Krogh | Endelave Skole Kongevejen 26 | Hatha yoga for alle. Iklæd dig let og løstsiddende tøj. |
| Torsdag 15/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Fredag 16/7 09.30- 16.00 | VANDRETUR MED GUIDE PÅ KANINOEN | Birgit Juel Martinsen | Start ved Endelave Havn | Guidet tur på Endelaves Kanino (den blå rute). Det er en vandretur på ca. 21 km. rundt om Endelave. Der er både sandstrand og stenstrand, så godt fodtøj er nødvendigt. Husk vand og madpakke. |
| Fredag 16/7 10.00-11.15 | CROSSFIT | Charlotte Dupont Kristensen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Lørdag 17/7 14.00-16.00 | MINI-TRIATHLON | Charlotte Dupont Kristensen | Endelave Havn Start bagved servicebygningen | Kom og udfordre dig selv på din udholdenhed med en NULLERmand, en mini-Triathlon med 13 km cykling, 3 km løb og 300 mtr. svømning. |
| Lørdag 17/7 15.00-17.00 | KROLF | Kiss Nøhr Jensen | Sportspladsen, Kongevejen 48 | Halvt kroket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen. |
| Uge 29 Mandag 19/7 10.00-11.15 | CROSSFIT | Charlotte Dupont Kristensen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Mandag 19/7 10.00-12.00 | HÅNDBOLD KARAVANE | Mike Thygesen | Bag Gymnastiksalen Kongevejen 26 | Forskellige håndboldaktiviteter. Vi øver lidt teknik og får bevæget os med bolden og slutter af med lidt kamp, hvis vi bliver mange nok. Det er for børn i alderen 7-12 år. |
| Mandag 19/7 11.30-12.15 | MINDFULNESS | Sonja Elgaard | Gymnastiksalen Kongevejen 26 | Mindfulness/bodyscan/meditation. Du udvikler din evne til at være nærværende i nuet og opnår afstresning, ro og en øget kropsbevidsthed. Medbring tæppe og iklæd dig behageligt, løstsiddende tøj. |
| Mandag 19/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Tirsdag 20/7 10.00-10.45 | TABATA WORKOUT | Eva Eriksen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Tabata workout er højintensiv og effektiv træning. Vi træner på fuld styrke i 20 sekunder, hviler i 10 sekunder og gentager cyklusen 8 gange. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Tirsdag 20/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Tirsdag 20/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Onsdag 21/7 10.00-??:00 | KYSTFISKERI | Søren Grauballe Klaus Bødker | Endelave Havn, ved service-bygningen | Fiskearrangement for alle aldre. Har du selv fiskestang med er det fint, ellers sørger vi for det. Vi fisker med blink men også med sandorm. Husk også gummistøvler. Vi mødes på havnen og kører/cykler ud til fiskestedet. |

AKTIV Ø PÅ ENDELAVE SOMMEREN 2021

| HVORNÅR | HOLD | INSTRUKTØR | HVOR | BESKRIVELSE |
|--|--|----------------------------------|---|--|
| Uge 29 fortsat Onsdag 21/7 14.00-16.00 | HÅNDBOLD KARAVANE | Mike Thygesen | Bag Gymnastiksalen Kongevejen 26 | Forskellige håndboldaktiviteter. Vi øver lidt teknik og får bevæget os med bolden og slutter af med lidt kamp, hvis vi bliver mange nok. Det er for børn i alderen 7-12 år. |
| Onsdag 21/7 15.00-17.00 | KROLF | Kiss Nøhr Jensen | Sportspladsen, Kongevejen 48 | Halvt kroket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen. |
| Torsdag 22/7 10.00-12.00 | SNORKEL-BINGO | Familien Martinsen | Endelave Havn, ved service-bygningen | Mest for børn. De mindste ifølge med en voksen. Snorkling og fiskeri med net ved Endelave havn. Bingo med de 20 danske havne- og kystzonehavdyr. Medbring din egen maske og snorkel. Vi har fem sæt til udlån. |
| Torsdag 22/7 10.30-12.00 | HATHA YOGA | Merethe Krogh | Endelave Skole Kongevejen 26 | Hatha yoga for alle. Iklæd dig let og løstsiddende tøj. |
| Torsdag 22/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Torsdag 22/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Fredag 23/7 10.00-11.15 | CROSSFIT | Charlotte Dupont Kristensen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Fredag 23/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Lørdag 24/7 11.00-15.00 | FODBOLD- OG SKUMFEST | Endelave Beboerforening | Sportspladsen, Kongevejen 48 | Traditionsrige fodboldkampe, skumbad og international fodbold dyst. |
| Søndag 25/7 11.00-15.00 | VANDRETUR MED GUIDE PÅ MINI-KANINOEN | Birgit Juel Martinsen | Start ved Endelave Havn | Guidet tur på Endelaves Mini-Kanino (den røde rute). Det er en vandretur på ca. 12 km. rundt om Endelave nordspids Øvre. Husk vand og madpakke. |
| Uge 30 Mandag 26/7 10.00-11.15 | CROSSFIT | Charlotte Dupont Kristensen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Mandag 26/7 13.00-14.00 | RUNDBOLD | Familien Martinsen | Sportspladsen, Kongevejen 48 | For hele familien. Det vigtigste er ikke, at du er god til kaste, gribe, løbe og slå. Men derimod at du er god til at have det sjovt. |
| Mandag 26/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Tirsdag 27/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Tirsdag 27/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Onsdag 28/7 15.00-17.00 | KROLF | Kiss Nøhr Jensen | Sportspladsen, Kongevejen 48 | Halvt kroket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen. |
| Torsdag 29/7 10.30-12.00 | HATHA YOGA | Merethe Krogh | Endelave Skole Kongevejen 26 | Hatha yoga for alle. Iklæd dig let og løstsiddende tøj. |
| Torsdag 29/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Torsdag 29/7 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Fredag 30/7 09.30-16.00 | VANDRETUR MED GUIDE PÅ KANINOEN | Birgit Juel Martinsen | Start ved Endelave Havn | Guidet tur på Endelaves Kanino (den blå rute). Det er en vandretur på ca. 21 km. rundt om Endelave. Der er både sandstrand og stenstrand, så godt fodtøj er nødvendigt. Husk vand og madpakke. |
| Fredag 30/7 10.00-11.15 | CROSSFIT | Charlotte Dupont Kristensen | Endelave Havn Bagved servicebygningen | Træningen er en god blanding af styrke- og konditionsøvelser – og du deltager som du bedst kan. Træningen kører efter Tabataprincippet. Medbring vand, ifør dig tøj, der må blive beskidt. |
| Fredag 30/7 13.30-15.30 | SEJLADS, SUP OG SURF | Jesper Madsen og sejlerteamet | Lagunen på havnens vestside | Begynder surf (9-10 år), voksensurf 4-6 m2 sejl, SUP 10'4, Sit-on-top-kajak, optimistjoller, 420 jolle, Dart 18 katamaran. Medbring selv sko og evt. våddragter. Redningsveste forefindes. |
| Lørdag 31/7 15.00-17.00 | KROLF | Kiss Nøhr Jensen | Sportspladsen, Kongevejen 48 | Halvt kroket, halv golf, helt sjovt! Krolf er en aktivitet, hvor hele familien kan være med, og det giver både motion i roligt tempo og hyggeligt samvær på græsbanen. |
| Uge 31 Tirsdag 3/8 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Torsdag 5/8 10.30-12.00 | HATHA YOGA | Merethe Krogh | Endelave Skole Kongevejen 26 | Hatha yoga for alle. Iklæd dig let og løstsiddende tøj. |
| Torsdag 5/8 14.00-16.30 | GOLF PÅ GÅRDEN | Selvledelse | Vesterby 90 | Danmarks eneste 5-hullers golfbane med sandgrav og vandforhindring. Golfjern og bolde kan lånes på banen. Aldersgrænse: min. 10 år. |
| Søndag 8/8 10.00-11.00 | HATHA YOGA | Anne-Dorte Schaldemose | Endelave Skole Kongevejen 26 | Hatha yoga for alle. Iklæd dig let og løstsiddende tøj. Medbring gerne din egen måtte, et vattæppe eller lignende. |

Velkommen!
Aktiv Ø tilbyder en ferie med masser af aktiviteter.
Det er GRATIS at deltage, og det kræver ingen tilmelding.
Du møder bare op – vi har alle remedier.

Meget mere information om de enkelte aktiviteter på endelaveif.dk
Følg Facebook: Endelave – Aktiv Ø, hvor ændringer og nye aktiviteter kan ses.

Covid-19: Vi skal passe på hinanden, så hold afstand, sprit af og undlad at deltage, hvis du føler dig syg. Følg Covid-19-restriktionerne ved de enkelte aktiviteter.

Har du spørgsmål?
Kontakt Aktiv Ø-koordinator Sonja Elgaard,
mobil 2242 2342,
mail sonja.elgaard@lightmail.dk

Vil du støtte Aktiv Ø-aktiviteterne med et medlemskab?
Pris pr. person: 50 kr./år
Pris pr. husstand: 100 kr./år
Konto: 7733-1312197
MobilePay: 36663

